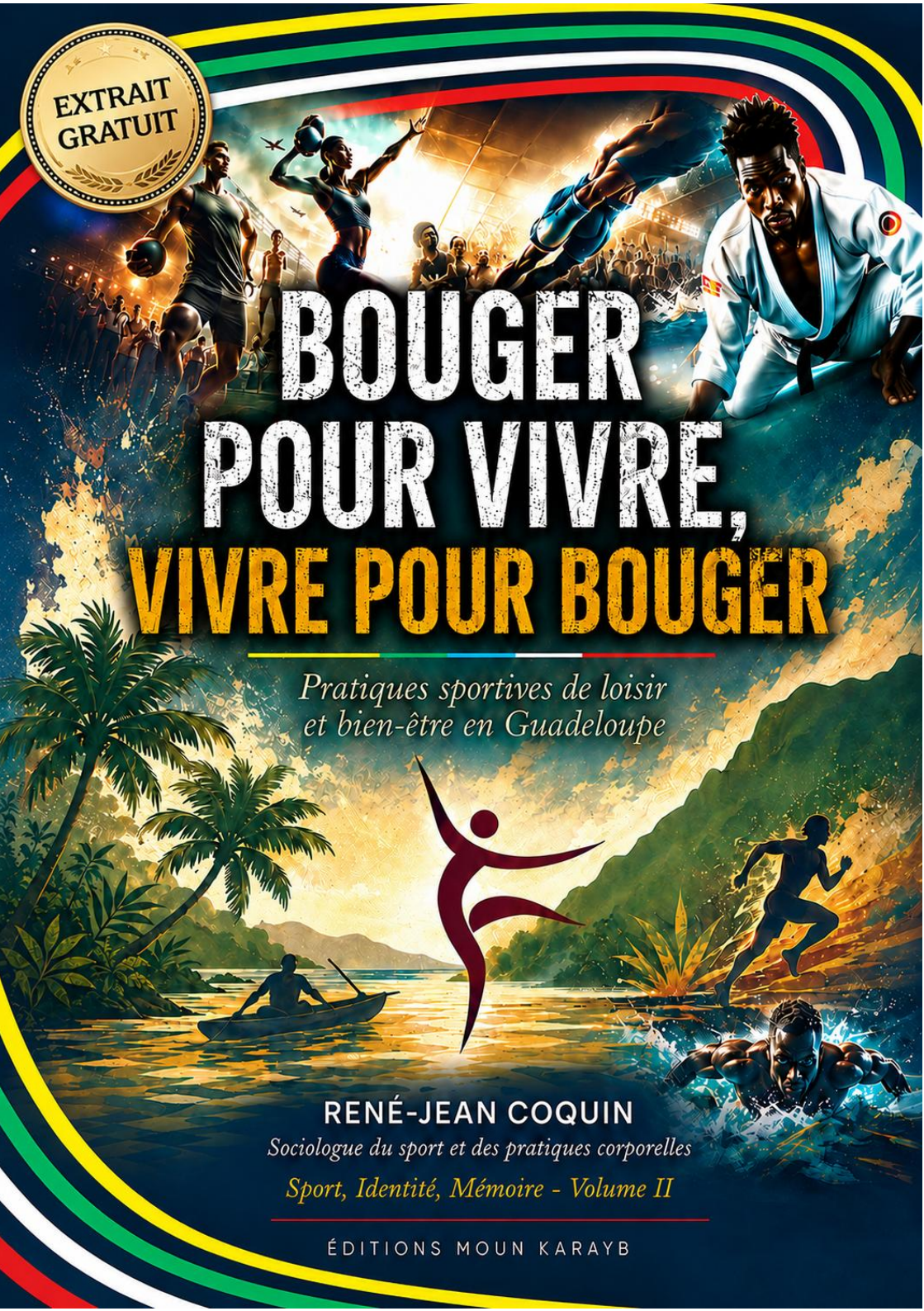


EXTRAIT
GRATUIT



BOUGER POUR VIVRE, VIVRE POUR BOUGER

*Pratiques sportives de loisir
et bien-être en Guadeloupe*

RENÉ-JEAN COQUIN

Sociologue du sport et des pratiques corporelles

Sport, Identité, Mémoire - Volume II

ÉDITIONS MOUN KARAYB

EXTRAIT GRATUIT

BOUGER POUR VIVRE, VIVRE POUR BOUGER

Pratiques sportives de loisir et bien-être en Guadeloupe

René-Jean Coquin

Chercheur en sciences du sport
Ancien athlète de l'Équipe de France

Cet extrait gratuit a pour but de vous faire découvrir l'univers, la structure et quelques passages de l'ouvrage avant l'achat de l'ebook complet. Le contenu de l'ouvrage n'est pas modifié : seule la quantité de texte proposée dans cette version gratuite est limitée.

Introduction • Sport loisir en Guadeloupe • Neurosciences du plaisir • Passion harmonieuse et obsessive • Pratiques sportives
• Engagement durable • Conclusion générale

« Comprendre la Caraïbe. Éclairer le débat. »

PRÉFACE

Il est des livres qui arrivent au bon moment. Celui que vous tenez entre les mains est de ceux-là.

À l'heure où les sociétés modernes affrontent une crise silencieuse de la sédentarité, où les pathologies chroniques progressent dans nos territoires antillais avec une régularité inquiétante, où les jeunes générations semblent parfois plus à l'aise dans un univers numérique que dans leur propre corps, René-Jean Coquin pose les bonnes questions. Non pas celles des techniciens du sport ou des gestionnaires de la santé publique, mais celles du chercheur habité par son sujet : pourquoi bougeons-nous ? Qu'est-ce que le mouvement fait à l'homme ? Et qu'est-ce que l'homme fait du mouvement ?

J'ai connu René-Jean Coquin dans ses engagements multiples — chercheur rigoureux, ancien athlète de haut niveau dans les épreuves de lancer, observateur attentif et passionné de la société guadeloupéenne. Cette triple posture se retrouve intégralement dans cet ouvrage, qui réussit le tour de force rare de conjuguer l'exigence scientifique et l'accessibilité du propos, la rigueur académique et la chaleur de la conviction personnelle.

Ce livre ne parle pas du sport comme spectacle ni comme compétition. Il parle du sport comme expérience intérieure, comme espace de connaissance de soi, comme vecteur de lien social et comme ressource de santé globale. Il parle du plaisir — ce moteur trop souvent négligé des politiques sportives — avec la précision du neuroscientifique et la générosité du pédagogue.

Passages sélectionnés dans l'édition numérique intégrale.

INTRODUCTION

Le corps en mouvement, le plaisir comme boussole

Il est des gestes que l'on pose sans obligation, sans classement, sans podium. Des gestes que l'on répète semaine après semaine, non pas pour battre un record ou décrocher une médaille, mais simplement parce qu'ils font du bien. Parce qu'après, on se sent vivant.

Ce livre parle de ces gestes-là.

Ce livre parle, en un mot, du sport loisir.

Depuis plusieurs décennies, le rapport des sociétés contemporaines au sport a profondément changé. Longtemps associé à la compétition, au dépassement de soi, à la victoire ou à la défaite, le sport s'est progressivement ouvert à une tout autre logique : celle du plaisir librement choisi, de la pratique volontaire, de l'épanouissement personnel.

Une conviction centrale

Il existe une phrase, simple en apparence, qui traverse tout cet ouvrage comme un fil d'Ariane :

Le mouvement, c'est la vie.

Et le plaisir du mouvement, c'est la vie pleinement vécue.

Bonne lecture. Et surtout, bonne pratique.

Passages sélectionnés dans l'édition numérique intégrale.

PARTIE I

Le loisir, histoire d'un mot et d'une révolution culturelle

1.1 — Du latin à aujourd'hui : généalogie d'un mot chargé d'histoire

Il est rare qu'un mot ordinaire, prononcé chaque jour par des millions de personnes, porte en lui autant de couches d'histoire, de contradictions sociales et de transformations culturelles. Le mot « loisir » est de ceux-là.

1.2 — Le couple travail-loisir : une construction sociale et historique

Cette articulation entre temps productif et temps libre n'est pas une donnée naturelle de l'existence humaine. C'est une construction sociale.

1.3 — Taxonomies du loisir : comment classer ce qui résiste à la classification

Face à la diversité des pratiques de loisir, les sociologues ont tenté d'établir des typologies pour organiser ce champ foisonnant.

1.4 — La révolution silencieuse : le loisir comme référent existentiel

Le loisir cesse d'être un temps résiduel — ce qui reste après le travail — pour devenir un référent existentiel majeur.

1.5 — Le sport dans le champ du loisir : une recomposition en cours

D'un côté, le sport institutionnel — fédéré, compétitif, orienté vers la performance — continue d'exister et de structurer une partie

significative des pratiques. De l'autre, un « sport diffus », non fédéré, a connu une croissance spectaculaire depuis les années 1980.

1.6 — Dumazedier, fondateur d'une sociologie du loisir : retour aux sources

Dumazedier (1962) est l'auteur d'une œuvre pionnière qui fait du loisir non pas un simple résidu du temps de travail, mais une réalité sociale autonome.

1.7 — Thierry Paquot et la critique de la société des loisirs

Paquot observe que les loisirs contemporains, s'ils ont bien été libérés de la tutelle directe du travail, sont retombés sous la domination d'un autre maître : le marché.

1.8 — Le temps libre en Guadeloupe : une réalité singulière

En Guadeloupe, elles prennent une forme spécifique, façonnée par l'histoire, la géographie, l'économie et la culture de cet archipel.

Passages sélectionnés dans l'édition numérique intégrale.



EDITIONS MOUN KARAYB

PARTIE II

Le sport loisir en Guadeloupe : entre démocratisation et nouvelles inégalités

2.1 — Un archipel en mouvement : le sport comme marqueur de transformation sociale

Depuis les années 1980, l'archipel a connu une transformation profonde de ses pratiques sportives et de loisir.

2.2 — La démocratisation : une réalité incontestable

Depuis les années 1990, la pratique sportive de loisir en Guadeloupe a connu une expansion notable.

2.3 — Les nouvelles inégalités : ce que la massification cache

Cette démocratisation ne doit pas faire oublier les inégalités persistantes qui structurent l'accès au sport loisir en Guadeloupe.

2.4 — Le sport comme lien social : une fonction essentielle mais fragile

Le sport loisir remplit en Guadeloupe une fonction sociale d'une importance considérable : celle de créer et de maintenir du lien social.

2.5 — Le sport loisir et la famille guadeloupéenne : une ressource éducative

Les pratiques sportives de loisir sont souvent vécues dans un cadre familial et constituent à ce titre une ressource éducative précieuse.

2.6 — Sport loisir et santé publique : une équation complexe

L'archipel est confronté à une progression préoccupante de certaines pathologies chroniques directement liées à la sédentarité et aux modes de vie contemporains.

2.7 — Les nouvelles pratiques et les nouvelles inégalités numériques

La révolution numérique des années 2010-2020 a profondément reconfiguré le paysage du sport loisir en Guadeloupe, comme partout dans le monde.

2.8 — Vers une politique sportive de loisir adaptée aux réalités guadeloupéennes

Face à ce tableau contrasté — démocratisation réelle mais inégale, potentiel immense mais conditions d'accès encore insuffisantes — quelle politique sportive de loisir serait la plus adaptée aux réalités guadeloupéennes ?

2.9 — Le corps guadeloupéen en mouvement : entre héritage et renouveau

Le sport loisir, dans ce contexte, peut être lu comme une façon de réapproprier son corps en dehors de toute contrainte productive.

Passages sélectionnés dans l'édition numérique intégrale.

PARTIE III

La neurologie du plaisir : ce que le cerveau sait du mouvement

3.1 — Le plaisir n'est pas une récompense : c'est une architecture

Le plaisir n'est pas une récompense qui vient après le mouvement. Il est une architecture, un système biologique complexe.

3.2 — Kent Berridge et la distinction fondamentale : vouloir et aimer

Les travaux de Berridge établissent une distinction fondamentale entre le système du « vouloir » (wanting) et le système du « aimer » (liking).

3.3 — Le système dopaminergique : l'anticipation comme moteur

Le plaisir du sport commence avant, dans l'anticipation, dans la planification, dans la visualisation positive de ce qui va se passer.

3.4 — Le système endocannabinoïde : la découverte d'un plaisir naturel

L'exercice physique est ressenti comme une récompense naturelle — une activité gratifiante en elle-même.

3.5 — Les endorphines : la chimie de l'euphorie

La libération d'endorphines lors de l'exercice physique est bien documentée.

3.6 — Le principe de plaisir : de Freud à la psychologie du sport contemporaine

Le plaisir n'est pas seulement une affaire de dopamine, d'endorphines et d'endocannabinoïdes.

3.7 — Anticiper, ressentir, encoder : la fabrique du plaisir durable

Le plaisir n'est pas un état qui survient spontanément lors de la pratique : c'est un état qui se prépare, se configure et se consolide.

3.8 — La psychologie positive et le mouvement : corps, esprit et épanouissement

Le mouvement occupe une place centrale dans une vie psychologiquement saine et épanouissante.

3.9 — Promouvoir le plaisir de bouger : défis et stratégies

La clé ne réside donc pas dans la volonté de fer ou la discipline spartiate.

3.10 — Le cerveau guadeloupéen en mouvement : une perspective locale

La Guadeloupe offre des conditions exceptionnellement favorables à l'épanouissement du plaisir de bouger.

Passages sélectionnés dans l'édition numérique intégrale.

PARTIE IV

La passion sportive et ses deux visages : passion harmonieuse et passion obsessionnelle

4.1 — La passion : un mot, mille réalités

La passion — qu'elle s'exprime dans le sport, dans l'art, dans le travail ou dans les relations amoureuses — n'est pas une force simple et univoque. C'est une réalité psychologique complexe, aux multiples visages, dont certains sont lumineux et d'autres franchement sombres.

4.2 — Le modèle dualiste de Vallerand : fondements théoriques

Vallerand distingue deux formes fondamentalement différentes de passion : la passion harmonieuse et la passion obsessionnelle.

4.3 — La passion harmonieuse : portrait d'un engagement libérateur

La passion harmonieuse se caractérise par une relation à l'activité sportive qui est, fondamentalement, libre et flexible. L'individu passionné de manière harmonieuse aime profondément son sport, y consacre un temps et une énergie significatifs, et s'y engage avec une intensité réelle.

4.4 — La passion obsessionnelle : portrait d'un engagement envahissant

Le passionné obsessionnel ne choisit pas vraiment de pratiquer son sport : il doit pratiquer, sous peine d'éprouver une détresse psychologique réelle.

4.5 — Passion obsessionnelle et blessures : une relation documentée

Ce type de passion les empêche de prendre une pause lorsque cela s'avère nécessaire : la douleur chronique, les signaux de fatigue

profonde, les premiers signes de surentraînement sont minimisés ou ignorés.

4.6 — Passion et performance : une relation nuancée

Il est vrai que la passion obsessionnelle peut produire des niveaux d'engagement et d'investissement très élevés à court terme, qui se traduisent par des gains de performance parfois spectaculaires.

4.7 — Passion harmonieuse et fonctionnement optimal : la perspective eudémonique

S'engager dans des activités passionnantes de manière harmonieuse représente une façon d'atteindre un dépassement de soi et un fonctionnement de qualité optimale caractérisant le vrai bien-être.

4.8 — Passion dualiste et pratique en Guadeloupe : cas concrets

Ces trois portraits illustrent concrètement ce que la recherche de Vallerand (2015) confirme sur le plan scientifique : la passion sportive n'est pas une réalité uniforme.

4.9 — Cultiver la passion harmonieuse : orientations pratiques

La passion harmonieuse n'est pas seulement un don ou une chance: c'est une orientation psychologique que l'on peut cultiver, encourager et développer.

4.10 — La passion sportive comme chemin vers soi : une synthèse

La qualité de notre engagement dans une activité sportive — la manière dont cet engagement est intégré dans notre identité et dans notre vie — détermine en grande partie ce que cet engagement nous apporte ou nous coûte.

Passages sélectionnés dans l'édition numérique intégrale.

PARTIE V

Tour des pratiques : de la randonnée aux sports de glisse

5.1 — Le corps en dialogue avec le territoire : introduction à la diversité des pratiques

Il existe en Guadeloupe une invitation permanente au mouvement.

5.2 — La randonnée : le corps en dialogue avec la nature guadeloupéenne

En Guadeloupe, la randonnée bénéficie d'un cadre naturel qui compte parmi les plus beaux et les plus diversifiés des Caraïbes.

5.3 — La marche nordique : dynamique et complète

La marche nordique est une forme d'activité physique qui s'inscrit dans la même famille que la marche en plein air et la randonnée, mais qui s'en distingue par l'utilisation de deux bâtons spécifiques et par une technique de propulsion corporelle plus complète et plus intense.

5.4 — La natation et les activités aquatiques : l'eau comme milieu de vie

La natation est universellement reconnue comme l'une des activités physiques les plus complètes et les plus bénéfiques pour la santé, quelle que soit la tranche d'âge du pratiquant.

5.5 — Les sports collectifs : le corps dans la communauté

Les sports collectifs — football, handball, basket-ball, volley-ball, rugby et leurs nombreuses variantes — constituent une forme d'activité physique et sportive dans laquelle la performance individuelle n'a de sens que dans et par le collectif.

5.6 — Les sports de raquette : précision, intelligence et plaisir immédiat

Ces sports sont reconnus comme d'excellents moyens de garder la forme et de développer des compétences de coordination et de mouvement.

5.7 — Les arts martiaux et sports de combat : philosophie, maîtrise et épanouissement

Les arts martiaux et les sports de combat occupent une place singulière dans le paysage des pratiques sportives de loisir.

5.8 — Le fitness et le renforcement musculaire : le corps comme projet

Le terme « fitness » recouvre un ensemble de pratiques physiques variées dont l'objectif commun est le développement et le maintien de la forme physique générale.

5.9 — Les sports de glisse et les activités nautiques : la liberté des éléments

C'est une autre manière de redécouvrir les espaces naturels en engageant le corps dans une situation qui tend à déstabiliser les repères du quotidien (Marsac, 2011).

5.10 — Vers un choix éclairé : trouver sa pratique, trouver son chemin

Au terme de ce tour d'horizon des pratiques sportives de loisir disponibles en Guadeloupe, une question centrale s'impose à chaque lecteur : parmi toutes ces pratiques, laquelle — ou lesquelles — est la mienne ?

Passages sélectionnés dans l'édition numérique intégrale.

PARTIE VI

Durer : l'art de pratiquer pour toute la vie

6.1 — L'engagement sportif : bien plus qu'une décision

L'art de durer — de transformer une intention en habitude, une habitude en plaisir, un plaisir en art de vivre — est infiniment plus complexe et plus exigeant.

6.2 — La théorie de l'autodétermination : Deci et Ryan, les fondements de la motivation durable

Le point de départ de Deci et Ryan (2000) est une observation simple mais profonde : toutes les motivations ne se valent pas.

6.3 — L'engagement comme processus : la perspective de Lizurey

Pour Lizurey, s'engager est un acte qui s'inscrit fondamentalement dans la durée.

6.4 — La notion de durée : au-delà du plaisir immédiat

Un des enseignements les plus importants et les moins intuitifs de la psychologie du sport est que le plaisir immédiat, bien qu'essentiel pour amorcer et maintenir un engagement sportif, n'est pas le facteur le plus déterminant pour le bien-être à long terme.

6.5 — L'autoformation sportive : apprendre par le mouvement

L'un des aspects les moins reconnus et les plus précieux de la pratique sportive de loisir est sa dimension formative.

6.6 — L'auto-motivation selon Gabilliet : se donner envie de continuer

Philippe Gabilliet (1997) offre une perspective complémentaire précieuse sur la question de l'engagement durable dans une pratique sportive.

6.7 — Vigarello et le « savoir s'entraîner » : vers une culture sportive personnelle

Georges Vigarello, historien des pratiques corporelles, de la santé et du sport, apporte à notre réflexion sur l'engagement sportif durable une perspective historique et culturelle irremplaçable.

6.8 — Le carpe diem sportif : l'instant présent comme art de vivre

Dans l'univers de la psychologie positive et de la pleine conscience, l'invitation à vivre dans le moment présent — le fameux « carpe diem » d'Horace revisité par la modernité thérapeutique — est devenue un topos culturel omniprésent.

6.9 — Pratiquer pour toute la vie : adapter sa pratique aux âges de l'existence

Un corps de vingt ans, de quarante ans et de soixante ans n'a pas les mêmes besoins, les mêmes capacités ni les mêmes fragilités.

6.10 — Vers une philosophie personnelle du sport loisir : synthèse et invitation

Au terme de cette exploration de l'engagement sportif durable, une synthèse philosophique s'impose.

Passages sélectionnés dans l'édition numérique intégrale.

CONCLUSION GÉNÉRALE

Bouger conscient, vivre pleinement : le mouvement comme art de l'existence

Ce voyage n'était pas un tour du monde superficiel. C'était une invitation à regarder autrement une réalité que beaucoup d'entre nous vivent sans vraiment la penser — le fait de bouger, de choisir de bouger, de trouver dans ce choix une source de plaisir, de sens et d'épanouissement.

« Bouger conscient, c'est vivre deux fois : une fois dans le corps, une fois dans l'esprit. »

Bouger conscient, c'est-à-dire non pas par obligation ou par habitude aveugle, mais par choix lucide, avec une attention ouverte à ses sensations, à ses émotions, à la qualité de son expérience corporelle.

Au-delà de ses bienfaits physiques, mentaux et sociaux considérables, le sport loisir pratiqué avec conscience et liberté est un formidable outil de connaissance de soi. Il révèle qui nous sommes dans l'effort, dans le dépassement, dans la relation aux autres et dans la relation à notre propre corps.

Il révèle nos forces — cette endurance que nous ignorions posséder, cette coordination qui s'est développée avec la pratique, cette capacité à rebondir après l'échec qui se consolide séance après séance. Il révèle aussi nos limites — et c'est tout aussi précieux, car connaître ses limites est la condition de la sagesse et de la bienveillance envers soi-même.

Le sport loisir est rarement une aventure purement solitaire.

Le lien social que tisse le sport loisir — dans les clubs, les associations, les groupes informels, les familles qui pratiquent ensemble — est l'un de ses apports les plus précieux et les moins visibles.

Passages sélectionnés dans l'édition numérique intégrale.

VOUS N'AVEZ LU QU'UN APERÇU.

L'ouvrage complet approfondit ces questions à partir des apports de la sociologie, de la psychologie, des neurosciences et des sciences du sport, tout en les inscrivant dans les réalités du territoire guadeloupéen.

Le mouvement peut devenir bien davantage qu'une activité physique : une manière de mieux vivre, de mieux se connaître et de durer.

POUR LIRE L'EBOOK COMPLET

BOUGER POUR VIVRE, VIVRE POUR BOUGER

Pratiques sportives de loisir et bien-être en Guadeloupe

René-Jean Coquin

Collection **Sport, Identité, Mémoire — Volume II**

Éditions Moun Karayb

ISBN : 979-10-978792-1-1

Prix : 19,99 €



EDITIONS MOUN KARAYB